



這些更明智的步驟提供了一個簡單明瞭的工具，在本州進入新冠病毒 (COVID-19) 疫情下一階段期間，可供加州人用來適應更明智的計劃。要詳細了解我們如何為未來的新冠病毒 (COVID-19) 激增或變異株做好準備，請造訪 covid19.ca.gov/smarter。

接種疫苗

建議所有人及時接種新冠病毒 (COVID-19) 疫苗。如果還沒有接種初級系列 (莫德納或輝瑞疫苗的兩劑，或強生疫苗的一劑)，應立即去接種。可以接種加強劑時，也應去接種。

口罩

良好的貼合性和過濾性將確保可以充分利用口罩。建議使用呼吸器 (包括 N95、KN95 或 KF94) 或外科口罩代替布制口罩，但任何口罩都比不戴好。無論是否已接種疫苗，都強烈建議每個人在室內戴口罩，以繼續保護最弱勢群體的健康和福祉。這些群體包括：沒有資格接種疫苗的兒童、加州長者、殘障者，以及免疫系統受損或複雜慢性病患者。

通風

室外聚會總是最安全的。在室內改善通風 (氣流) 可降低空氣中的病毒量，獲得更好的保護。可打開門窗和使用攜帶型空氣清淨機來改善室內空氣品質。

檢測

如果有過接觸或出現症狀，應在家中或去檢測站或醫療機構做檢測。如在家中檢測結果為陰性但出現了新冠病毒 (COVID-19) 症狀，應在 24-48 小時內再次在家中檢測，或去做聚合酶鏈式反應 (PCR) 檢測。目前，聚合酶連鎖反應 (PCR) 和家用檢測都可檢出新冠病毒 (COVID-19)，但是，每種檢測都一樣，偶爾都會出現假陽性和假陰性。

隔離

檢測陽性者應在家中至少待五天，直到發燒和症狀有所改善。在第五天或之後再做家用檢測，以確認不再具有傳染性。

治療

已有一些核准藥物可用於治療新冠病毒 (COVID-19) 感染，尤其是對於罹患嚴重疾病風險高者。請聯絡醫事人員確定某種藥物是否適合您。

加州人還應注意地方公共衛生領導人發布的指導，因為當地情況可能需要採取不同的方法。州府官員將繼續更新這些更明智的步驟，以幫您安全應對疫情。

新冠病毒 (COVID-19) 求助熱線
1-833-422-4255

週一至週五上午 8 點至晚上 8 點
週六至周日上午 8 點至下午 5 點

COVID19.CA.GOV
我們採取的行動在挽救生命